

تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة بالجمناستك

لأطفال التوحد بأعمار 5 - 8 سنوات

طالبة الماجستير نور عصام محمد

أ.م.د.سنارية جبار محمود

nressam94@gmail.com

sanaria jabar8@gmail.com

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : (تمرينات خاصة ، الدرجة الأمامية المكورة ، الجمناستك ، التوحد) .

### ملخص البحث

تعد لعبة الجمناستك كغيرها من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى تمرينات خاصة لتعلم المهارات الأساسية فيها ، إذ تكمن أهمية البحث الحالي في محاولة التوصل إلى أكثر التمرينات ملائمة لتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة بالجمناستك لدى أطفال التوحد بأعمار (5-8) سنوات لتحقيق أفضل النتائج في أسرع الأوقات وأقل جهداً، وبرزت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان في مركز الصداقة للتوحد بمحافظة ديالى عدم تعلم أطفال التوحد لمهارات الجمناستك فقاموا بإعداد تمرينات خاصة لتعلمهم المهارة بشكل سهل وسريع ، إذ يهدف البحث الحالي إلى إعداد تمرينات لخاصة في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة لأطفال التوحد بأعمار (5-8) سنوات ، إذ اعتمدت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم أطفال التوحد في مركز الصداقة بأعمار (5-8 سنوات) والبالغ عددهم (30) طفل وتم اختيار العينة عشوائياً عن طريق القرعة إلى عينة منتظمة مكونة من مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (6) أطفال لكل مجموعة وإستبعاد (6) أطفال منهم للتجربة الإستطلاعية .

وتوصلت الباحثان بعد الإنتهاء من الإجراءات الميدانية إلى إن للتمرينات المعدة تأثير إيجابي في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة ولصالح المجموعة التجريبية .

أما أهم التوصيات فكانت ضرورة إعتداد التمرينات الخاصة في مراكز التوحد لتعلم الأطفال مهارات الجمناستك .

## The impact of specific exercises in learning skill of roll forward in gymnastic for autism children at the age of (5-8) years

Dr. Sanarya Jabbar Mahmood

Noor Essam Mohammed

**Key Words :** (specific exercises, roll forward, gymnastic, autism).

### Abstract

The game of gymnastic, like any other sport, requires appropriate exercises to learn it basic skills properly, The importance of this research is to determine the most important exercises to acquire the skill of forward roll in gymnastic for autism children at the age of (5-8) years in order to achieve the best results in the fastest time and less effort.

In fact, the problem of the research emerged through the observation of the two researchers at the center of alsadaqa for Autism- Diyala province, they noticed the lack of children to learn the skills of the Gymnastic. So, they organized special exercises to teach them these skills quickly and easily. The current research aims to show the effect of special exercises on the learning of frontal rolling skills in autistic children at the age of (5-8) years, The researchers used the experimental method to design experimental and controlling groups with pre and post- scale to suit the nature and problem of the research, The research community was chosen by deliberate method, namely, autism children of (5-8) years and registered with the center of alsadaqa in Diyala province, (30) children will be randomly categorized to an equal sample and experimental teams with (6) children for each group after excluding (6) children for the exploratory experiment, After completion of field

procedures. The most important reasons were to resort to the adoption of exercises in autism centers to teach children skill well.

After finishing field procedures, the researchers concluded that previously prepared exercises have a positive effect in learning the skills of gymnastic for the sake of experimented group.

The most important recommendation was using special exercises in autism centers to improve the skill well .

## 1 - المقدمة

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي زاولها الإنسان منذ القدم إذ إستخدمها المصريين والرومانيين والصينيون وإشتقت في الماضي من كلمة (جمنوس) والتي كانت تعني التمرن والتدريب شبه متعري حيث تمثل الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة لذلك سميت بسيدة الألعاب، وتساعد في تنمية عناصر اللياقة البدنية المتمثلة بـ(المرونة، السرعة، الرشاقة، القوة، التوازن) والشجاعة والثقة في أداء الحركات الأرضية، ومن هنا جاءت أهمية الحركات الأرضية في إنها تخدم الأداء على اختلاف الأجهزة (حسين: 2013: 24) وللرياضة دور في مجال المعاقين فهي تقوم بالمساعدة على إكتشاف القدرات الوظيفية وتحسينها كما أنها تساعد على إدماج المعاق في المجتمع الذي يعيش فيه، ومن هنا نجد أن الأنشطة الرياضية تساعد المعاق في ثلاثة جوانب هي:(الجانب العلاجي، الجانب الترفيهي والسيكولوجي، الجانب الاجتماعي) (صوان: 2000 : 140-141)، والتوحد أحد إعاقات مجال المعاقين وتظهر دائماً في الثلاث سنوات الأولى من العمر وذلك نتيجة لإضطرابات عصبية تؤثر على وظائف الدماغ، وتسبب ضعفاً في التواصل اللفظي وغير اللفظي، وضعفاً في التواصل الاجتماعي وأنشطة اللعب التخيلي ويقوم الطفل بالانعزال عن العالم الخارجي.(المهيري: 2014: 43-65)، لذا إرتأت الباحثتان بإعداد تمرينات خاصة في تعلم مهارة الدحرجة الأمامية المكورة في الجمناستك لدى أطفال التوحد بأعمار (5-8) سنوات ، وإختارت الباحثتان هذه المهارة كونها سهلة الأداء ويتم تعلمها لكل المبتدئين ولكلا الجنسين، إذ يستطيع معظم الأفراد صغارا وكبارا من أدائها، وترى الباحثتان إنه إذا طورت الحركات الأساسية لدى أطفال التوحد يساعدهم هذا في الإعتماد على أنفسهم ، وتتلخص أهمية البحث



الحالي هو تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة لأطفال التوحد، فضلا عن إن هذه الدراسة هي أول دراسة علمية تجريبية - على حد علم الباحثان- تتناول إعدادات تمرينات خاصة في تعلم مهارة بالجمناستك لدى أطفال التوحد والتحقق من فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية، وبرزت مشكلة البحث عن طريق ملاحظة الباحثان من خلال زيارتهما المتكررة لمراكز التوحد إن مراكز التوحد تقوم بالتركيز على الجوانب النفسية وتهمل الجانب الحركي، وبهذا تتجلى مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال الآتي:- ما تأثير التمرينات الخاصة في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة بالجمناستك لأطفال التوحد بأعمار (5-8) سنوات ؟

وقد هدف البحث الحالي إلى إعداد تمرينات خاصة في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أطفال التوحد والتعرف على تأثير التمارين لدى أطفال التوحد، وإفترضت الباحثان إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة بالجمناستك لدى أطفال التوحد بأعمار (5-8) سنة ولصالح الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث .

أما مجالات البحث تتضمن المجال البشري : أطفال التوحد بأعمار (5-8) سنة، أما المجال الزمني كانت من (2019/3/24 ولغاية 2019/5/14)، أما المجال المكاني : مركز الصداقة للتوحد في محافظة ديالى .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

إعتمدت الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الإختبار القبلي والبعدى وذلك لملائمته طبيعة المشكلة للبحث الحالي .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تم إختيار مجتمع الأصل بالطريقة العمدية من أطفال التوحد بأعمار (5-8) سنوات والبالغ عددهم (30) طفل المقيدون بمركز الصداقة للتوحد في محافظة ديالى/ قضاء بعقوبة وبلغت عينة البحث (12) طفل ويمثلون (40%) من مجتمع البحث حيث تم إختيارهم عشوائيا، وتم تقسيمهم بإستخدام طريقة القرعة إلى مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية وبذلك ضمت كل مجموعة (6) أطفال، وسوف تقوم

المجموعة التجريبية بتنفيذ التمرينات التي أعدت من قبل الباحثان، وللتأكد من التجانس بين المجموعتين بالاعتماد على الطول والكتلة والعمر تم استخدام قانون معامل الالتواء كما موضح في الجدول (1) .

## جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

حيث يبين الجدول (1) بأن معام	المعالجات الإحصائية	س	ع	الخطأ المعياري	معامل الالتواء $1 \pm$
	العمر / سنة	6.167	0.937	0.271	0.412
	الكتلة / كغم	21.917	4.144	1.196	0.512
	الطول / سم	113.333	3.257	0.940	0.439

ل الالتواء لكل المتغيرات تتراوح جميعها بين  $1 \pm$  مما يدل هذا على أن أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانسون في جميع المتغيرات التي تم ذكرها .

### 3-2 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

#### 1-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث

(أبسطة الحركات الأرضية عدد(2) - صافرة - تشيرتات عدد (12) - شريط قياس الطول - ميزان لقياس الوزن) .

#### 2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

(كاميرا تصوير فيديو نوع (Fujifilm) ، جهاز حاسوب نوع Hp ) .

#### 3-3-2 وسائل جمع المعلومات

(المصادر - المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين - التجربة الإستطلاعية - إستمارة تسجيل المعلومات - إستمارة تقويم المهارة) .

### 2-4 إختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة (حمزة وآخرون : 2009:280)

**الغرض من الاختبار:** السيطرة على الجسم أثناء الحركة والعودة إلى الوضع الأصلي والثبات أثناء الحركة.

**طريقة الأداء:** يطلب من المختبر أداء حركة الدرجة إلى الأمام بمس الرأس للأرض بأقرب نقطة من القدمين وعمل التكور في الجذع وعمل الدفع والوقوف بثبات ، وتكرر الدرجة ثم الوقوف مباشرة وتعديل الجسم ، وتكون درجة التقييم من (1-10) درجة حسب القانون الدولي للعبة الجمناستك وتعطى لكل طفل ثلاث محاولات مع الإعتماد على وسطها الحسابي .

### 2-5 التجربة الإستطلاعية

أجرت الباحثتان تجربة إستطلاعية في صف الملائكة يوم الأحد المصادف 2019/3/24 في تمام الساعة العاشرة صباحا على عينة قوامها (6) أطفال ضمن مجتمع البحث في مركز الصداقة للتوحد في محافظة ديالى وكان الهدف من هذه التجربة هو : (معرفة زمن الإختبار ، التأكد من ملائمة الإختبار لأطفال التوحد ، التأكد من تناسب الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة) .

### 2-6 الإختبارات القبليّة

تم إجراء الإختبارات القبليّة لعينة البحث بإشراف الباحثتان وبمساعدة فريق العمل المساعد<sup>(1)</sup> في يوم الأربعاء المصادف 2019/3/27 في الساعة العاشرة صباحا، وقد قامت الباحثتان بشرح كيفية إجراء الإختبار وبتثبيت المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من أجل إبقائها نفسها عند إجراء الإختبارات البعدية ، وقام فريق العمل المساعد بإشراف الباحثتان بإجراء تصوير فيديو قبلي لعينة

<sup>1</sup> فريق العمل المساعد :

1. أسماء حسن هادي - طالبة ماجستير - جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. إيلاف حسن هادي - طالبة ماجستير - جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



البحث ، وتم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والحكام<sup>(\*)</sup> في هذا المجال وتم وضع تقويم الأداء الحركي في إستمارة خاصة أعدت لهذا الغرض من عشر درجات.

### 2-7 تطبيق التمرينات الخاصة

لقد قامت الباحثتان بإعداد تمرينات خاصة تضمنت (12) وحدة تعليمية تحتوي على التمرينات المعدة من قبل الباحثتان وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التعليمية (30) دقيقة موزعة إلى ثلاثة أقسام (القسم التحضيري (10د)، القسم الرئيسي (12د)، القسم الختامي (8 د) تحوي على تمرينات خاصة<sup>(\*\*)</sup> تم عرضها على الخبراء وإشراف الباحثتان بدأ تطبيق التمرينات الخاصة بتاريخ 2019/4/1 على المجموعة التجريبية وراعت الباحثتان التدرج في تطبيق التمرينات من السهل إلى الصعب وذلك يومي الإثنين والخميس من كل أسبوع وإنتهت بتاريخ 2019/ 5/ 9.

### 2-8 الإختبارات البعدية

تم إجراء الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صباح يوم الإثنين المصادف 5/13/2019 وتم التصوير الفديوي من قبل فريق العمل المساعد نفسه وقد هيأت الباحثتان مسبقا الظروف المناسبة للإختبار البعدي وهي تحضير الأجهزة والأدوات من أبسطة وتشيرتات وكاميرا تصوير وتحضير المكان والزمان المناسب .

### 2-9 الوسائل الإحصائية

إستخدمت الباحثتان لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الإختبارين القبلي والبعدي الحقيبة الإحصائية (spss) .

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

\* إنظر الملحق (1) .

\*\* إنظر الملحق (3) .

تم وصف نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث عن طريق إستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (2) يبين النتائج :-

## جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الدرجة الأمامية القبلي والبعدي

إختبار	المجموعة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
الدرجة الأمامية	الضابطة	4.883	2.317	6.000	894
	التجريبية	4.667	1.751	7.667	816

## 3-1-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

يبين الجدول (3) قيم الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة عند مستوى دلالة (0.05)

## جدول (3)

يبين متوسط وإنحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لإختبار الدرجة الأمامية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

إختبار	س	ف	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الدرجة الأمامية	-1.167	1.835	0.749	1.557	0.180	معنوي

لقد تمثلت قيم الوسط الحسابي للفرق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة (-1.167) وبلغت قيمة الإنحراف المعياري للفروق (1.835) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.749) وبلغت قيمة (ت) (1.557) وبلغت نسبة الخطأ (0.180) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة .

## 3-1-3 عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها



يبين الجدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الإختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة بمستوى دلالة (0.05) .

## جدول (4)

يبين متوسط وإنحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لإختبار الدرجة الأمامية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

إختبار	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الدرجة الأمامية	-3.000	2.280	0.931	3.223	0.023	معنوي

بلغت قيمة الوسط للفروق بين الإختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة (3.000) وبلغت قيمة الإنحراف المعياري (2.280) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.931) وبلغت قيمة (ت) (3.223) وبلغت نسبة الخطأ (0.023) أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة .

## 3-1-4 عرض نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

قامت الباحثتان بإيجاد معنوية الفروق في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بإستخدام إختبار (ت) للعينات المستقلة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك.

## جدول (5)

يبين نتائج الإختبار البعدي لمهارة الدرجة الأمامية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

إختبار	المجموعة	فرق الاوساط	الخطأ المعياري	قيمة(ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة الأمامية	المجموعة التجريبية	7.667	0.931	3.371	0.007	معنوي
	المجموعة الضابطة	6.000	0.749			

يبين الجدول (5) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (ت) 3.371 ونسبة خطأ (0.007) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

## 3-2 مناقشة النتائج

## 3-2-1 مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

تبين الجداول (2) و(3) إن قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تختلف عن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ونسبة خطأ اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤكد إن التمرينات الخاصة التي أعدتها الباحثتان لها تأثير إيجابي في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة وهذا ما يحقق فرض البحث الحالي .

وتعزو الباحثتان الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى التمرينات التي أعدت لأطفال التوحد حيث تم تعليمهم المهارات عن طريق التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب وتكرار التمرين أكثر من مرة مع تصحيح الأخطاء من قبل الباحثتان ويؤكد (المعتصم بالله الزبيدي) هذا " إن التمرين المستمر على أداء المهارة سيقول الأخطاء من خلال زيادة التكرارات في الوحدة التعليمية مما يؤدي إلى تطور المهارات" (الزبيدي، 2019، ص86) ويؤكد هذا أيضا (عبود وأسد خضير عباس) "فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحثان والمستخدم في الوحدات التعليمية والذي أدى إلى تطور تعلمهم في أداء وتعلم المهارة قيد البحث من الضابطة وهذا يعطي فرصة حقيقية ووقتا مناسباً وكافياً للمتعلمين للوصول إلى التعلم الجيد" (عبود وأسد خضير عباس :2016:ص6).

#### 4- الخاتمة

في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثتان إلى إن للتمرينات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة بالجمناستك لأطفال المجموعة التجريبية، وإستنتجوا أيضاً إن لوجود التمرينات الخاصة دور في تعلم أطفال التوحد مهارة الدرجة الأمامية المكورة حيث لاحظوا وجود فرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كما تبين نتائج البحث وقد أوصت الباحثتان بالإستفادة من التمرينات الخاصة المعدة من قبلهم وتطبيقها في جميع مراكز التوحد للتخفيف من إنفعالات وغضب أطفال التوحد وأوصت الباحثتان أيضاً بضرورة مخالطة أطفال التوحد مع الأطفال الأسوياء عند ممارسة الرياضة وضرورة وجود الوالدين مع الأطفال عند ممارستهم لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة .

#### المصادر

الزبيدي، المعتصم بالله وهيب؛ أثر تمرينات خاصة والجهاز المقترح في السرعة الحركية والرشاقة وتعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للرجال، رسالة ماجستير، جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية، 2019 .

حسين، عايدة علي وآخرون؛ الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات : (عمان ، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013) .

حمزة ، طالب حسين وآخرون؛ تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين: (مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد الرابع ، 2011) .

صوان، ليلي حامد؛ تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض الصفات البدنية والقلق ومفهوم الذات الجسمية للتلاميذ المكفوفين: (مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (23)، العدد (53)، 2000) .

عبود، سها عباس وأسد خضير عباس ؛ تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة القفزة العربية على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال ، مجلة جامعة ديالى ، 2014 .

مصطفى، أسامة فاروق والسيد كامل الشربيني؛ سمات التوحد ، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011) .

المهيري، عوشة وآخرون؛ فاعلية برنامج تدريبي قائم على القصص الاجتماعية في تنمية مهارات السلوك التكيفي لدى أطفال التوحد: (المجلة الدولية للأبحاث التربوية، العدد (36)، 2014) .

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء الذين تمت الإستعانة بهم من قبل الباحثان

الاستاذ	التخصص	مكان العمل
أ.د. أميرة عبد الواحد منير	تعلم حركي/جمناستك	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. فردوس مجيد أمين	بايوميكانيك / جمناستك	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د حنان عدنان عبيوب	إختبار وقياس/جمناستك	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### ملحق (2) نموذج الوحدة التعليمية

هدف الوحدة : تعلم مهارة الدحرجة الأمامية المكورة

الوقت: 30 دقيقة





التمرين: الاستناد على اليدين ومحاولة دفع الرجل للأعلى

الأدوات : أبسطة الجناساتك

الأقسام	الوقت	النشاط البدني والمهاري
القسم التحضيري	10 د	
المقدمة	4 د	تهيئة الأدوات - حضور الأطفال وتسجيل الغياب .
الإحماء	6 د	_____ .
القسم الرئيسي	14 د	
الجانب التعليمي	5 د	شرح وتطبيق التمرين أمام الأطفال .
الجانب التطبيقي	9 د	تطبيق الأطفال للتمرين وبمساعدة الباحثان .
القسم الختامي	5 د	
لعبة صغيرة	4 د	_____
الختام	1 د	_____

### ملحق (3) يبين التمرينات الخاصة المستخدمة في تعلم مهارة الدحرجة وتم إختيارها من قبل الخبراء

ت	التمرينات
1	الوقوف على رؤوس الأصابع مع رفع اليدين وثني الركبتين

		
	<p>الجلوس المتكور مع مسك الساقين باليدين مع التدحرج على الظهر (الكرة)</p> 	2
	<p>الإستناد على اليدين ومحاولة دفع الرجل للأعلى</p> 	3
	<p>القفز على قدم واحدة</p> 	4

#### ملحق (4)

إستمارة تقويم الأداء الفني لمهارات الجمناستك

الدرجة: (10) درجات

مهارة الميزان من الجلوس	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الدحرجة الأمامية المكورة	المهارات	ت
م 10	خ 4	ر 3	ت 3	م 10
خ 4	ر 3	ت 3	م 10	خ 3
ر 4	ت 3	م 10	خ 4	ر 3



العدد الثامن الرقم الدولي ISSN :6032-2074

[illegible]

### إِسْمُ الْمُقَوِّمِ:

اللقب العلمي:

### مكان العمل:

ملاحظة: علما إن /ت: القسم التحضيري ، ر: القسم الرئيس ، خ: القسم الختامي